HITACHI
Inspire the Next

ミートローフ

パエリア

五穀ごはん

いろいろ使える、メニュー広がる。

焼きの風味たっぷりのダッチオーブン風鉄釜メニュー、
ヘルシーな五穀米・玄米メニューの他に、
煮込みや蒸し物からケーキまで、いろいろな調理メニューも満載。
さあ、どのメニューからスタートしますか？

INDEX

ダッチオーブン風鉄釜メニュー

白米メニュー

五穀米・玄米メニュー

いろいろな調理メニュー（バラエティー調理）

●このクッキングブックではRZ–GVタイプを例に説明しています。RZ–GXタイプには圧力蒸気ユニット（水タンク）が付いていません。

●このクッキングブックで使用しているカップは

お米（白米） …… 1カップ　0.18L（約1合）
（付属の計量カップ白米用）
お米（無洗米） …… 1カップ　0.17L（約1合）
（付属の計量カップ無洗米用）
その他の材料 …… 1カップ　0.2L
（市販の計量カップ）

●このクッキングブックで使用している単位は
1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

●このクッキングブックで使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

●このクッキングブックに記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間を含みません。

操作手順および（お米(調理)）と（メニュー）の選択方法

● （お米(調理)）と（メニュー）は、押すごとに下図の順に切り替わります。

手順	白米	無洗米	五穀米	発芽玄米	玄米	調理
（お米(調理)）でお米の種類を選択して	白　米 →	無洗米 →	五穀米 →	発芽玄米 →	玄　米 →	調　理 →（白米へ戻る）
（メニュー）で炊きかたを選択する	ふつう→極上1→極上2→極上3→快速→炊込み→おかゆ（→ふつうへ戻る）		極上1→極上2→極上3→炊込み（→極上1へ戻る）	ふつう→炊込み→おかゆ（→ふつうへ戻る）		煮込み→雑炊→蒸し→温泉卵→発酵→ケーキ（→煮込みへ戻る）
（分）で加熱時間を設定する	加熱時間の設定はありません。					10分から5分単位で90分まで設定できます。
（●炊飯）を押す	メロディー(ブザー)が鳴って炊飯が始まります。					メロディー(ブザー)が鳴って加熱が始まります。

⚠警告

●**取扱説明書・クッキングブックに記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない**
次のような料理には使わない

- ねりもの（はんぺんなど）や豆類などの加熱中にふくらむ料理
- 急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
- 多量の油を入れる料理
- 「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
- ジャムなど泡立つ料理

●**青菜など薄皮状のものが浮きやすい具材を入れた料理や、クッキングシートなどの落し蓋をした料理はしない**

- 七草がゆなど青菜を入れるときは最初から入れず、ゆでた青菜を炊き上がった後で入れてください。

鉄釜だからおいしい焼きの風味たっぷりのメニューです

ダッチオーブン風鉄釜メニュー

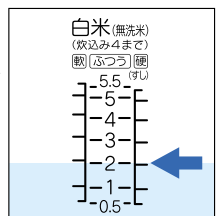
パエリア

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ2
Ⓐ サフラン……ひとつまみ
Ⓐ 水……カップ½
ムール貝……4個
あさり（殻つき）……200g
えび（有頭のもの）……小4尾
いか……小1ぱい
Ⓑ 玉ねぎ（みじん切り）……¼個
Ⓑ にんにく（みじん切り）……1片
Ⓒ パプリカ（赤・黄各1cmの角切り）……各¼個
Ⓒ トマト（湯むきし、種を取って1cmのざく切り）……小1個
白ワイン……カップ⅓
スープ（固形スープ1個をとく）……カップ1
塩・こしょう……各少々
レモン……½個
オリーブ油……大さじ4
ブラックオリーブ……4個

●作りかた

❶お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷Ⓐのサフランは水に約10分浸して色と香りを出します。
❸ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせてよく洗います。
❹えびは背わたを取ります。いかは内臓を抜いてから皮をむき、1cmの輪切りに、足は食べやすい長さに切ります。
❺フライパンでオリーブ油（大さじ2）を熱し、Ⓑを炒め、③、④、Ⓒを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして白ワインをふります。貝の口が開いたら火を止め、具と汁に分けておきます。
❻フライパンで残りのオリーブ油（大さじ2）を熱し、①のお米を透き通るまで炒めます。
❼内がまに⑥を入れ、②とスープ、⑤の汁を加えます。
❽さらに水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜ、上に⑤を広げながらのせます。
❾炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❿お米（調理）ボタンで**「白米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯ボタンを押します。
炊き上がったら具を取り出してかき混ぜ、器に盛り、具をのせお好みでレモンとブラックオリーブを飾ります。

白米(無洗米)
(炊込み4まで)
軟 ふつう 硬
(すし)
5.5
5
4
3
2
1
0.5

鯛めし

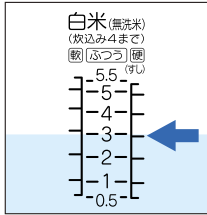
●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ3
鯛……1尾（約350g）
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ 塩……大さじ1/4
Ⓐ 酒……大さじ1
Ⓐ みりん……大さじ1 1/2
昆布（5cm角のもの）……1枚
しょうが（細切り）……1かけ

●作りかた

❶鯛は軽く塩をしてからグリルで焼き、八分通り火が通ったら取り出し、半分に切っておきます。

❷お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❸内がまに②とⒶを入れ、水を「白米」の水位目盛3まで加えかき混ぜ、しょうがの半量をちらし、昆布と①をのせます。
❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで **「白米」** を、メニューボタンで **「炊込み」** を選び、炊飯ボタンを押します。

❻炊き上がったら昆布を取り出し、鯛の身をほぐしながら骨を取り除き、混ぜ込みながら残りのしょうがを散らします。
お好みで木の芽などを飾ります。

やきそば

●材料（2人分）

やきそば用めん（ソース付き）……1袋
野菜ミックス（約250gのもの）……1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）……50g
塩･こしょう……各少々

●作りかた

❶やきそば用めん、野菜ミックス、豚薄切り肉を内がまに入れ、よく混ぜ合わせて、めんに付属のソースと塩･こしょうをまぶします。
❷炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❸お米（調理）ボタンで **「調理」** を、メニューボタンで **「ケーキ」** を選び、加熱時間を10分に設定して炊飯ボタンを押します。
❹でき上がったらよく混ぜ合わせ、器に盛ります。

ポイント

★油を使わないのでヘルシーです。

釜焼きビビンバ

●材料

	<1.0Lタイプ>（2人分）	<1.8Lタイプ>（3人分）
保温中のごはん、または冷ごはん …	400g	600g
Ⓐ スープ	大さじ1	大さじ2
Ⓐ しょうゆ	小さじ1	小さじ2
Ⓐ みりん	大さじ½	大さじ1
市販のビビンバの具	150~180g	300~400g

●作りかた

❶保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押して保温をやめます。
❷ごはんの上に市販のビビンバの具をのせ、混ぜ合わせたⒶをふりかけます。
❸炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❹お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を10分に設定して炊飯ボタンを押します。
❺炊き上がったらほぐしながら具を混ぜ込み、器に盛ります。

ポイント

★お好みでキムチをそえても良いでしょう。
★ビビンバの汁が多いときは、スープを少なめにしてください。

ミートローフ

●材料

	<1.0Lタイプ>（4人分）	<1.8Lタイプ>（6人分）
合びき肉	400g	600g
玉ねぎ（みじん切り）	½個	¾個
バター	18g	24g
Ⓐ 冷凍ミックスベジタブル（解凍する）	50g	80g
Ⓐ パン粉	カップ¾	カップ1
Ⓐ 牛乳	大さじ4	大さじ6
Ⓐ 卵	⅔個	1個
Ⓐ 塩	小さじ⅓	小さじ½
Ⓐ こしょう	少々	少々
Ⓐ ナツメグ	少々	少々

●作りかた

❶フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
❷ボウルに合びき肉、Ⓐ、①を入れてよく練り混ぜます。
❸内がまに②を入れ、表面を平らにします。
❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を1.0Lタイプは15~20分（1.8Lタイプは20~25分）に設定して炊飯ボタンを押します。
❻でき上がったら、ふたを開けて2~3分おき、形が落ち着いてから取り出し、器に盛りつけます。
❼お好みでマッシュポテトやゆでた野菜を飾ります。

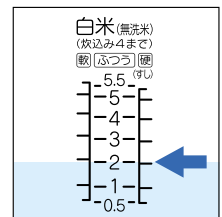
ジャーマンポテト

●材料

	<1.0Lタイプ>（4人分）	<1.8Lタイプ>（6人分）
じゃがいも	中3個	中4個
玉ねぎ（薄切り）	小½個	小¾個
ベーコン（細かく切ったもの）	50g	60g
バター	10〜20g	20g
サラダ油	大さじ1½	大さじ2
塩･こしょう	各少々	各少々

●作りかた

❶水を内がまの「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、じゃがいもを丸のまま並べ入れます。

❷炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❸お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
❹ゆで上がったじゃがいもの皮をむき､1cmのいちょう切りにします。
❺フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンを軽く炒め、塩･こしょうをします。
❻火を止めてから④を加えてざっと混ぜます。
❼⑥を内がまに入れ、表面を平らにならしてから細かくちぎったバターを散らします。
❽炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❾お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を15分に設定して炊飯ボタンを押します。
❿でき上がったら、器に盛ります。

白米メニュー

野菜ピラフ

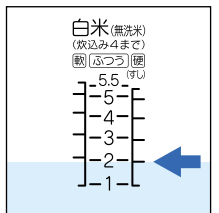
●材料（4人分）

お米（うるち米）…… カップ2

Ⓐ
- 小玉ねぎ（半分に切る）…… 4個
- じゃがいも（1cm角切り）…… 中1個
- にんじん（7mm角切り）…… 中1/2本
- グリーンアスパラガス（1cmの長さに切る）…… 3本
- カリフラワー（小房に分ける）…… 100g
- ホールコーン（缶詰・水気をきる）…… カップ1/2
- グリンピース缶（缶詰・水気をきる）…… カップ2/3

サラダ油 …… 大さじ2
チキンスープ …… 200mL
塩・こしょう …… 各少々

●作りかた

❶お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷フライパンでサラダ油（大さじ1）を熱し、Ⓐをさっと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
❸フライパンでサラダ油（大さじ1）を熱し、お米がすき通るまで炒め、内がまに入れます。
❹③にチキンスープを加え、水を「白米」「硬」の水位目盛2まで加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
❺②を上にのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❻お米（調理）ボタンで**「白米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❼炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。）
★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。）
★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
具の量はお米の重量の30～50%が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45～75g）
★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

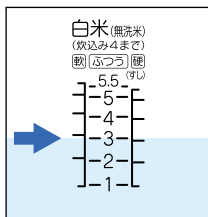
さつまいもと黒ごまのごはん

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ3
さつまいも（さいの目切り）……200g
Ⓐ 黒すりごま……大さじ4
Ⓐ しょうゆ……大さじ2
Ⓐ だし汁……200mL
塩……小さじ1/2弱

●作りかた

❶お米は研いでからざるにあげて水気をきり、内がまに入れⒶを加えて30分ほどつけておきます。
❷さつまいもは皮を厚くむいて、さいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
❸①に水を内がまの「白米」の水位目盛3まで加えかき混ぜ、さつまいもをのせます。

❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「白米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❻炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

麦とろごはん

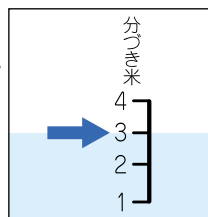
●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ2
押し麦……カップ1
山芋……250g
Ⓐ だし汁……カップ1/2
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ みりん……小さじ1
青のり粉……少々

●作りかた

❶お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「分づき米」の水位目盛3まで加えます。

分づき米
4
3
2
1

❷炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❸お米（調理）ボタンで**「白米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❹Ⓐを合わせます。
❺山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、Ⓐを少しずつ加えてのばします。
（Ⓐの量はお好みで加減してください。）
❻器に麦ごはんを盛り、⑤のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
※押し麦の量は、お好みに応じてカップ1/2〜1の間で調節してください。

五目ちらし

●材料（4人分）

材料		分量
干ししいたけ		8枚
にんじん		30g
干ぴょう		30g
Ⓐ	だし汁	カップ2
	砂糖	大さじ6
	しょうゆ	大さじ4
	みりん	大さじ3
	塩	少々
れんこん		80g
だし汁		大さじ2
Ⓑ	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	少々
えび		10尾
きんし玉子		1個分
木の芽		10枚
ごま		大さじ2
桜でんぶ		少々
紅しょうが		少々

※他に「すしめし」が必要です。→ P.11

●作りかた

❶すしごはんは「**すしめし**」で作ります。→ P.11
酢は〔合わせ酢B〕にします。
❷干ししいたけは水でもどして石づきを取り、にんじんはせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
❸②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。
❹れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいてⒷにつけておきます。
❺えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
❻①に③とごまを混ぜ合わせて器に盛り④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

すしめし

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ3
昆布……15cm

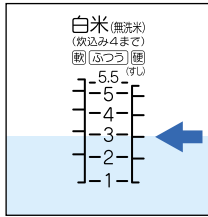
〔合わせ酢A〕
- 酢……大さじ5
- 砂糖……大さじ1
- 塩……小さじ1弱

〔合わせ酢B〕
- 酢……大さじ5
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1弱

※合わせ酢はお好みに応じてAまたはBをお選びください。

●作りかた

❶昆布は、ふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4～5か所入れておきます。
❷お米は研いでから、「白米」「硬（すし）」の水位目盛3に水加減し、昆布をのせます。

❸水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。（RZ-GVタイプのみ）
❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「白米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❻炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。
お好みに合わせ〔合わせ酢A〕または〔合わせ酢B〕を全体にかけて切るように混ぜます。
混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで、人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。

赤 飯

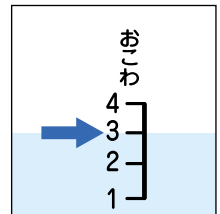
●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ½
もち米……カップ2½
ささげ……50g
塩……小さじ½

●作りかた

❶お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁を分けて冷まします。

❸内がまに①を入れ、ゆで汁と水を内がまの「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。

❹②のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「白米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❻炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

⚠警告

ささげはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目づまりするなど、やけどの恐れがあります。

山菜おこわ

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ1
もち米……カップ2
山菜ミックス（水煮）……200g
油揚げ……1枚
Ⓐ 酒……大さじ2
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ 塩……小さじ½
Ⓐ 砂糖……大さじ1
白ごま……少々

●作りかた

❶お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげて水気をきっておきます。
❷油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
❸内がまに①とⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
❹②をのせて、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「白米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❻炊き上がったら、ほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

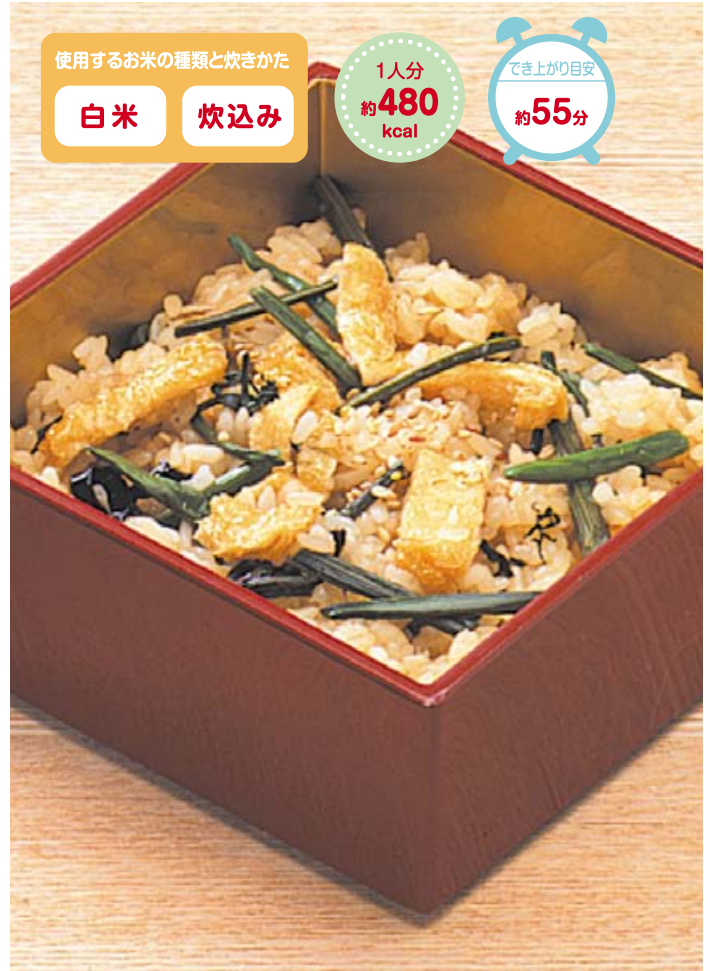
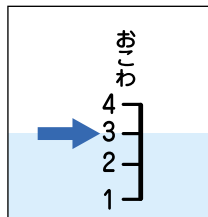
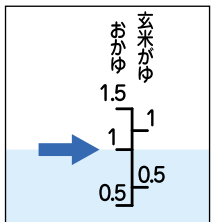
おこわ
4
3
2
1

鶏がゆ

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ1
鶏むね肉（皮なし）……50g
固形スープの素……1個
Ⓐ 長ねぎの葉……少々
Ⓐ しょうがの皮……少々
Ⓑ 酒……大さじ1
Ⓑ しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ½
長ねぎ（白髪ねぎ）……少々
白ごま……少々

●作りかた

❶お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水3カップとⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
❷お米を研いでから、①のゆで汁を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
❸炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❹お米（調理）ボタンで**「白米」**を、メニューボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❺炊き上がったら、①の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをのせます。

使用するお米の種類と炊きかた
白米　おかゆ

1人分 約130 kcal

できあがり目安 約75分

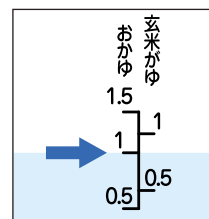
青菜がゆ

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ1
大根の葉またはお好みの青菜……20g
塩……少々

●作りかた

❶お米を研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
❷炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❸お米（調理）ボタンで**「白米」**を、メニューボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❹大根の葉または青菜はさっとゆで水気をきって、みじん切りにしておきます。
❺炊き上がったら、④を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

玄米がゆ　おかゆ
1.5　1
1　0.5
0.5

青菜などは炊き上がった後で入れてください。炊く前に入れると、調圧弁が目づまりするなど、やけどの恐れがあります。

おかゆのポイント

★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

五穀米・玄米メニュー

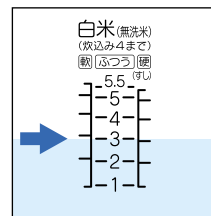
五穀ごはん

●材料（6人分）

お米（うるち米）……………………カップ2 $\frac{1}{3}$
五穀米（雑穀米）……………………カップ $\frac{2}{3}$

●作りかた

❶お米と五穀米（雑穀米）は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
❷水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。（RZ-GVタイプのみ）
❸炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❹お米（調理）ボタンで**「五穀米」**を、メニューボタンで**「極上1」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❺炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

白米（無洗米）
（炊込み4まで）
軟 ふつう 硬
5.5（すし）
5
4
3
2
1

銘柄別の「炊きかた」の選びかた

白米（うるち米）とブレンドして炊くことが多い雑穀は、お好みの炊き上がりにするのが難しいもの。スチームと圧力を加減しておいしく炊きわける3つのコースの中から、ブレンドに合わせた炊きかたを選べます。※たとえば、軟らかめに炊ける配合が多いときは「極上2」をお選びください。

銘柄選択

極上 2	極上 1	極上 3
軟らかめに炊ける雑穀の多いとき	標準的な炊きかた	硬めに炊ける雑穀の多いとき

軟らかめ ← アマランサス　あわ　押し麦　ハト麦　黒米 → 硬め

きのこごはん

●材料（6人分）

お米（うるち米）……カップ2 1/3
五穀米（雑穀米）……カップ 2/3
Ⓐ 生しいたけ（薄切り）……6枚
　マッシュルーム（半分に切る）……6個
　しめじ、まいたけ（各小房に分ける）……各100g
サラダ油……大さじ2
塩・こしょう……各少々
Ⓑ スープ（固形スープ1個をとく）……200mL
　塩……小さじ 1/2
　こしょう……少々

●作りかた

❶お米と五穀米（雑穀米）は別々に研いでから合わせます。
❷フライパンでサラダ油を熱し、Ⓐを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
❸内がまにⒷを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
❹炊飯器に内がまをセットして、ふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「五穀米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❻炊き上がったら、ほぐして器に盛り、お好みで香菜を飾ります。

白米（無洗米）（炊込み4まで）軟 ふつう 硬 5.5（すし） 5 4 3 2 1

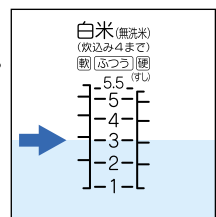
かやくごはん

●材料（6人分）

お米（うるち米）……カップ2 1/3
五穀米（雑穀米）……カップ 2/3
Ⓐ だし汁……200mL
　酒……大さじ3
　しょうゆ……大さじ2 1/2
　塩……小さじ 3/4
Ⓑ 鶏もも肉（1cm角切り）……150g
　酒……大さじ 1/2
ごぼう（ささがきにして水にさらす）……80g
にんじん（せん切り）……50g
干ししいたけ（水でもどして薄切り）……2枚
油揚げ……1枚
こんにゃく……1/2枚

●作りかた

❶お米と五穀米（雑穀米）は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5~10分おきます。Ⓑの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてからタテ半分に切り、細切りにします。
❷こんにゃくは厚みを2等分してからタテ半分に切り、薄切りにしてさっとゆでて、水気をきっておきます。
❸内がまに①とⒶを入れ、 水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に混ぜ合わせた具をのせます。
❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「五穀米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❻炊き上がったら、ほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

白米（無洗米）（炊込み4まで）軟 ふつう 硬 5.5（すし） 5 4 3 2 1

黒米の中華風炊き込みごはん

使用するお米の種類と炊きかた
五穀米　炊込み

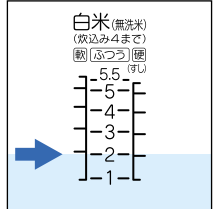
1人分 約440kcal

でき上がり目安 約105分

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ1 3/4
黒米……カップ1/4
Ⓐ 鶏がらスープの素（顆粒状のもの）……小さじ1
Ⓐ しょうゆ・酒……各大さじ1
Ⓐ 塩……小さじ1/2
干しえび（水でもどす）……20g
カシューナッツ（薄めの色に揚げて粗く刻む）……80g
Ⓑ にんじん（小さめの角切り）……50g
Ⓑ ゆでたけのこ（小さめの角切り）……50g
Ⓑ しょうが（みじん切り）……1片
サラダ油……適量
香菜……適量

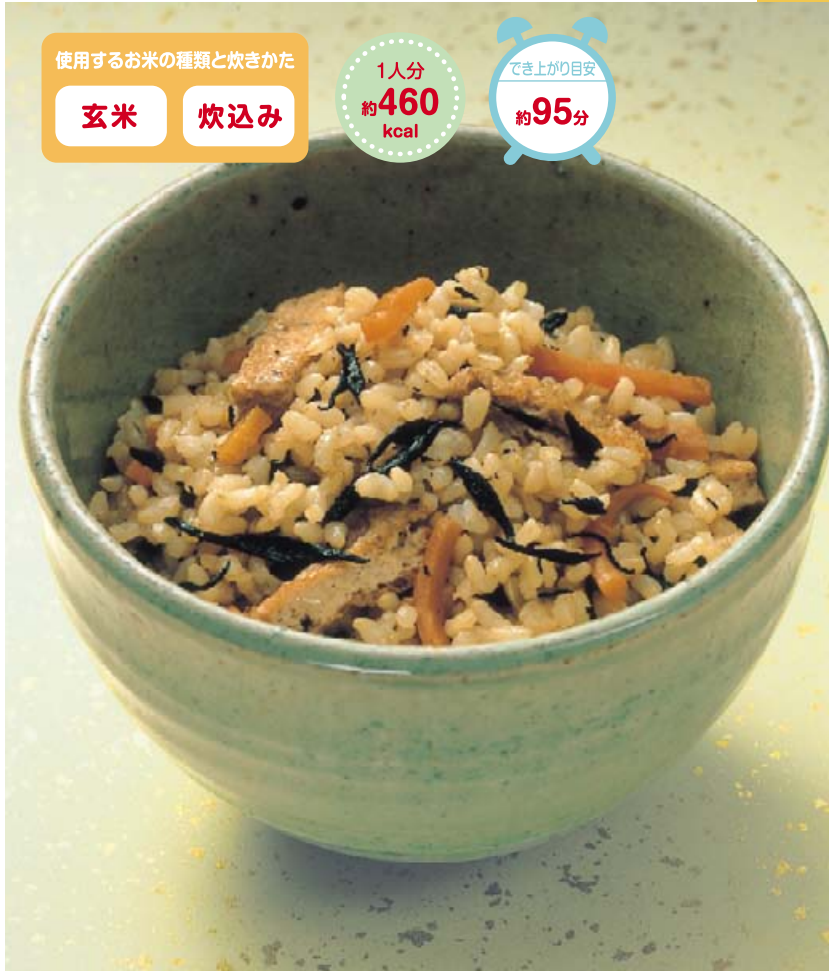
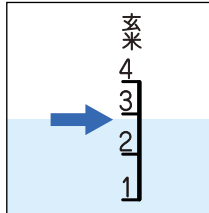
●作りかた

❶お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
❷フライパンでサラダ油を熱し、Ⓑを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
❸内がまにⒶとえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、混ぜ合わせた具をのせます。
❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「五穀米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❻炊き上がったらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。

えびピラフ

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ2 1/3
五穀米（雑穀米）……カップ2/3
大きめのむきえび……300g
玉ねぎ（みじん切り）……小1/2個（100g）
マッシュルーム（ホール）……小1缶（約50g）
バター……20g
塩・こしょう……各少々
Ⓐ スープ（固形スープ1個をとく）……200mL
Ⓐ 塩……小さじ2/3

●作りかた

❶お米と五穀米（雑穀米）は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
❸内がまに①とⒶを入れ、水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「五穀米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**
❻を選び、炊飯ボタンを押します。
炊き上がったら、ほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

白米(無洗米)
(炊込み4まで)
軟 ふつう 硬
5.5 5 4 3 2 1

ひじき入り玄米ごはん

●材料（4人分）

	玄米	カップ3
Ⓐ	油揚げ	2枚
	もどしたひじき	80g
	にんじん（せん切り）	60g
Ⓑ	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1½
	塩	小さじ1

●作りかた

❶油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
❷玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてからⒷを入れて軽くかき混ぜます。水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上にⒶをのせます。
❸炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❹お米（調理）ボタンで**「玄米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❺炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

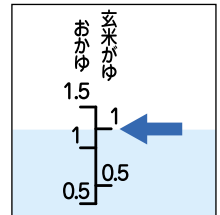
玄米あずきがゆ

●材料（4人分）

玄米	カップ1
あずき	30g

●作りかた

❶あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
❷玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから①のゆで汁と水を「玄米がゆ」の水位目盛1まで加え、上にゆであずきをのせます。
❸炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❹お米（調理）ボタンで**「玄米」**を、メニューボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❺炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

玄米がゆ　おかゆ
1.5
1　1
0.5　0.5

あずきはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、調圧弁が目づまりするなど、やけどの恐れがあります。

いろいろな調理メニュー

ロールキャベツ

●材料（4人分）

- キャベツ …… 8枚
- Ⓐ
  - 合びき肉 …… 200g
  - 玉ねぎ（みじん切り）…… 1/4個（約50g）
  - 牛乳 …… 大さじ3
  - パン粉 …… 30g
  - 卵 …… 1/4個
  - ナツメグ、塩、こしょう …… 各少々
- Ⓑ
  - スープ（固形スープ1・1/2個をとく）…… 300mL
  - トマトケチャップ …… カップ1/4
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 塩、こしょう …… 各少々
- 玉ねぎ（薄切り）…… 50g

●作りかた

❶キャベツは熱湯で1～2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気をきります。芯は そぎとり、みじん切りにします。
❷ボウルにⒶとみじん切りにしたキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
❸②を8等分して俵形にし、広げたキャベツにのせて包みます。
❹内がまに玉ねぎを敷き、③を並べⒷを加えます。
❺炊飯器に内がまをセットして、小さめの瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
❻お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯ボタンを押します。
❼でき上がったら、器に盛ります。

筑前煮

●材料（4人分）

- 鶏もも肉（ひと口大に切る）…… 200g
- にんじん（乱切り）…… 100g
- ごぼう（乱切り、酢水につける）…… 150g
- れんこん（乱切り、酢水につける）…… 100g
- 干ししいたけ（もどして石づきを取る）…… 4枚
- こんにゃく（ひと口大にちぎる）…… 1枚
- Ⓐ
  - だし汁 …… カップ1
  - 酒 …… 大さじ3
  - 砂糖 …… 大さじ4
  - しょうゆ …… カップ1/2
- サラダ油 …… 適量

●作りかた

❶フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次に野菜とこんにゃくを炒めます。
❷内がまに①と合わせたⒶを加えてかき混ぜます。
❸炊飯器に内がまをセットして、小さめの瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
❹お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
❺でき上がったら、器に盛り、お好みでゆでたいんげんを飾ります。

ポトフ

●材料（4人分）

Ⓐ
- 牛すね肉 …… 300g
- 玉ねぎ（1/4に切る） …… 1個（約200g）
- にんじん（ひと口大の乱切り） …… 1本（約100g）
- じゃがいも（半分に切る） …… 大1個（約150g）
- セロリ（葉・筋をとって5cmに切る） …… 小1本（約80g）

スープ（固形スープ2個をとく） …… 700〜800mL
塩・こしょう …… 各少々
ローリエ …… 1枚

●作りかた

❶内がまにⒶとスープ、ローリエを入れます。
❷炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❸お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を60〜80分に設定して炊飯ボタンを押します。
❹でき上がったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。

豚の角煮

●材料（4人分）

豚バラ肉（かたまりを8つに切る） …… 500g
しょうが（薄切り） …… 2かけ（30g）
大根（厚めの半月切り） …… 1/4本（200g）

Ⓐ
- 水 …… カップ1 1/2〜2
- 酒 …… カップ1/2
- しょうゆ …… カップ1/2
- 砂糖 …… 50g
- みりん …… 大さじ1

Ⓑ
- 水 …… カップ4
- 酒 …… 大さじ3

●作りかた

❶内がまに豚バラ肉としょうが（1かけ）と、Ⓑを加えます。
❷炊飯器に内がまをセットして、小さめの瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
❸お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯ボタンを押します。
❹ゆで汁としょうがを捨て、豚バラ肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
❺内がまに④の豚バラ肉、残りのしょうが、大根、Ⓐを加えます。
❻炊飯器に内がまをセットして、小さめの瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
❼お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を60分に設定して炊飯ボタンを押します。
❽でき上がったら、器に盛り、お好みでゆでたいんげんと練りがらしを添えます。

いかめし

●材料（2はい分）

もち米 …… カップ1/2
するめいか（正味250gのもの） …… 2はい
しょうゆ …… 小さじ1
グリンピース …… 5g
Ⓐ
- 水 …… カップ1〜1 1/2
- 酒 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- しょうが（薄切り） …… 3枚

●作りかた

❶もち米は洗って1時間以上水につけておきます。
いかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
❷足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
❸②をいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたⒶを加えます。
❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯ボタンを押します。
❻でき上がったら、いかを裏返して、煮汁をいか飯全体に含ませます。
❼取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。

肉じゃが

●材料（4人分）

豚バラ薄切り肉（3cm幅に切る） …… 150g
じゃがいも（ひと口大に切る） …… 300g
玉ねぎ（くし形切り） …… 中2個（約250g）
にんじん（小さ目の乱切り） …… 小1本（約75g）
干ししいたけ（4つに切る） …… 4枚
Ⓐ
- だし汁としいたけのつけ汁を合わせて …… 250mL
- しょうゆ …… 大さじ4
- 酒、みりん …… 各大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ2

絹さや（ゆでたもの） …… 適量

●作りかた

❶内がまに材料とⒶを入れ全体を軽く混ぜます。
❷炊飯器に①をセットして、小さな瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
❸お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30分（1.8Lタイプは40分）に設定して炊飯ボタンを押します。
❹でき上がったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。

トマトとツナのリゾット風雑炊

●材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん ……… 300g
トマトの水煮（缶詰・皮があれば取り除く）…… 小1缶（200g）
ツナ（缶詰・ノンオイル）……… 小1缶（165g）
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……… 小1/2個
Ⓐ マッシュルーム（スライス）……… 6~8個
Ⓐ バター ……… 20g
スープ（固形スープ1個をとく）……… 500mL程度
塩、こしょう ……… 各少々
パセリ（みじん切り）……… 少々

●作りかた

❶トマトの水煮は、汁を別の容器に取り、トマトを1cm角に切って汁と合わせておきます。ツナは汁気をきってほぐしておきます。
❷保温中の場合「切」ボタンを押して保温を切り、内がまの残りごはんに①で用意したトマトの水煮とスープを加え、塩・こしょうをして軽く混ぜ、上にⒶとツナをのせます。
❸お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「雑炊」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❹でき上がったら、器に盛り、パセリを散らします。

たまご雑炊

●材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん ……… 300g
だし汁（水+粉末だし1袋）……… 400~450mL
とき卵 ……… 1個

●作りかた

❶保温中の場合「切」ボタンを押して保温を切り、内がまの残りごはんにだし汁を加え、ごはんをほぐしておきます。
❷お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「雑炊」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❸でき上がったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜてから、器に盛ります。

だし汁のポイント

★だし汁は「市販の雑炊のもと+水」でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

雑炊のポイント

★だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
★具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

蒸しとうもろこし

使用するお米の種類と炊きかた

調理　蒸し

1本分 約280kcal

でき上がり目安 約30分

●材料（1～2本）

生のとうもろこし ………………………… 1～2本

●作りかた

❶とうもろこしは、内がまに入る大きさに切ります。
❷水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置いて、とうもろこしを並べます。
❸炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❹お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を25～30分に設定して炊飯ボタンを押します。

蒸しかたのポイント

★一度に並べきれない場合は、二度にわけて蒸します。

中華まんじゅうのあたため（冷凍／冷蔵）

●材料（1～3個分）

市販の中華冷蔵まんじゅう（1個·80～100gのもの） ……　1～3個

●作りかた

❶水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、付属の蒸し板を置いて冷蔵中華まんじゅうを並べます。（中華まんじゅうは重ならないように並べてください。または分量を1～2個にしてください。）
❷炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❸お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を15分に設定して炊飯ボタンを押します。

·冷凍中華まんじゅうをあたためるときは、加熱時間を20～25分にします。

あたためのポイント

★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。

手作りシュウマイ

●材料（15個分）

豚ひき肉 ………… 75g
ムキエビ ………… 75g
玉ねぎ（みじんぎり） ………… 中1個（約100g）
干し椎茸（もどしてみじんぎり） ………… 1枚分
しょうが（すりおろし） ………… 少々
しょうゆ ………… 大さじ1
ごま油 ………… 小さじ$\frac{1}{2}$
塩 ………… 少々
片栗粉 ………… 大さじ1強
シュウマイの皮 ………… 15枚
クッキングシート

●作りかた

❶ボウルに全ての材料と調味料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
❷①の具を大さじ1弱の分量（約15g）ずつ、シュウマイの皮に包み込みます。
❸水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1（1.8Lイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、付属の蒸し板を置きます。
❹③の上に蒸し板よりひとまわり小さく切ったクッキングシートを敷き、その上にシュウマイを15個並べます。
❺内がまを炊飯器にセットしてふたを閉めます。
❻お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。
❼でき上がったら、器に盛ります。

シュウマイのあたため（冷凍／冷蔵）

●材料（15〜20個分）

市販の冷凍シュウマイ ………… 15〜20個（200〜300g）

●作りかた

❶水を1.0Lタイプは内がまの「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、付属の蒸し板を置いて、冷凍シュウマイを並べます。
❷炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❸お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。

・冷蔵シュウマイや冷めたシュウマイをあたためるときは、加熱時間を約15分にします。

あたためのポイント

★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。

肉団子のもち米蒸し

●材料（15個分）

<手作りシュウマイの材料 →P.23 （皮をのぞく）>
もち米 ………………………………………… カップ½
クッキングシート

●作りかた

❶もち米はよく洗って1時間ほど水に浸けておき、ザルにあげて水気をよくふきとります。
❷ボウルに全ての材料と調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
❸②の具を大さじ1弱の分量（約15g）ずつだんご状に丸め、周りにもち米をまぶしつけ、はがれないように軽くにぎります。
❹水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、付属の蒸し板を置きます。
❺④の上に蒸し板よりひとまわり小さく切ったクッキングシートを敷き、その上に肉団子を15個並べます。
❻炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❼お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。
❽でき上がったら、器に盛ります。

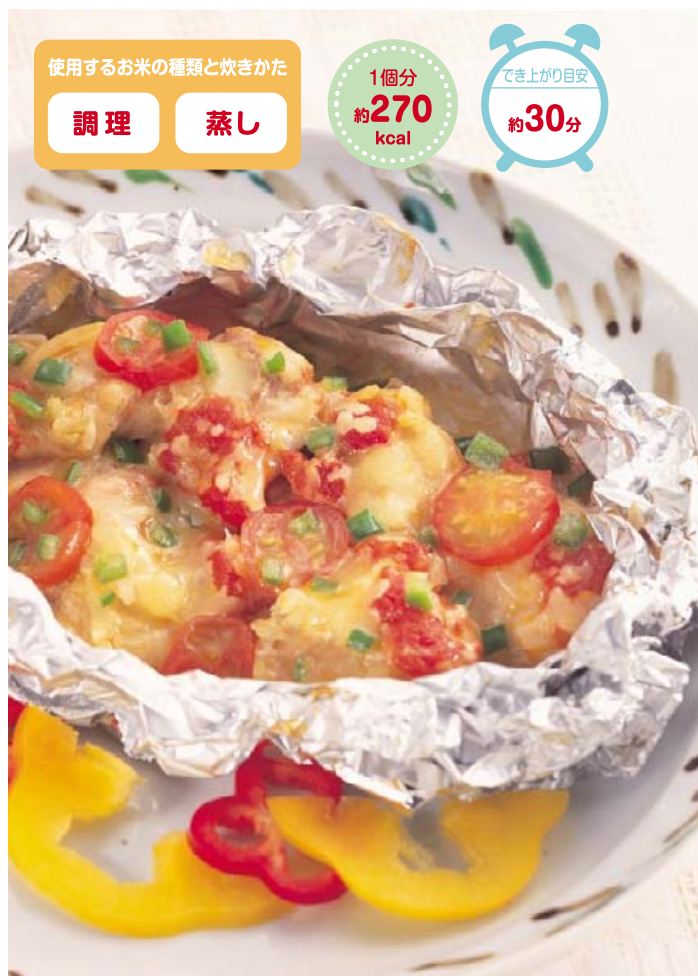
チキンのイタリアン蒸し

●材料（2個分）

鶏むね肉（1枚約150gのもの） ……………… 2枚
塩、こしょう ……………………………… 各少々
プチトマト（薄切り） ……………………… 4個
Ⓐ ピーマン（みじん切り） ………………… 1個
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り） …………………… ½個
塩･こしょう、ナチュラルチーズ、ピザソース ……… 各適量

●作りかた

❶鶏肉は皮をとってそぎ切りにして、軽く塩、こしょうをします。25x35cmの大きさに切ったアルミホイルを2枚用意します。
❷①とⒶを等分に入れ、塩･こしょうをし、ピザソースをかけたら、チーズとトマトをのせ、アルミホイルの口を閉じます。
❸1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで水を加え、付属の蒸し板を置き、②を並べます。
❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を30分に設定して炊飯ボタンを押します。

桜もち

●材料（8個分）

Ⓐ｛道明寺粉 …… 100g
　 砂糖 …… 大さじ1 1/3
あん …… 160g
Ⓑ｛熱湯 …… 160mL
　 食紅 …… 微量（溶かしておく）
桜の葉（塩漬にしたもの・水洗いする） …… 8枚
クッキングシート …… 30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

❶あんは8等分して丸めておきます。
❷ボウルにⒶとⒷを入れ軽く混ぜ、ラップなどでおおいをし、そのまま5分間おきます。
❸水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、付属の蒸し板を置きます。
❹③の上にクッキングシートを敷き②を静かに流し入れます。
❺炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❻お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。
❼でき上がったら、クッキングシートの四隅をつまみ取り出します。
❽クッキングシートにのせたまま皿に広げ、8等分します。
❾手水をつけ⑧を広げあんを包み、桜の葉でおおいます。

うぐいすもち

●材料（8個分）

白玉粉 …… 100g
水 …… 90mL
砂糖 …… 100g
あん …… 200g
Ⓐ｛きな粉（うぐいす） …… 50g
　 砂糖 …… 30g
　 塩 …… 少々
片栗粉 …… 適量
クッキングシート …… 30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

❶あんは8等分して丸めておきます。
❷白玉粉に水を少しずつ入れ、ダマにならないようによく混ぜます。
❸②に砂糖を少しずつ加えながら、滑らかになるまでよく混ぜ合わせます。
❹水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、付属の蒸し板を置きます。
❺④の上にクッキングシートを敷き③を静かに流し入れます。
❻炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❼お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。
❽でき上がったら、クッキングシートの四隅をつまみ、取り出します。
❾合わせておいたⒶの中に⑧を片栗粉をつけながらはがし、8等分します。（生地が熱いのでお気をつけください。）
❿⑨を薄く丸く広げあんを包み、両端をつまんで形を整えます。
⓫最後に残ったⒶをふりかけます。

チーズ蒸しパン

●材料（直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型4個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ ベーキングパウダー	大さじ½
クリームチーズ	80g
卵（ときほぐしておく）	1個
砂糖	40g
牛乳	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ケーキ用のケース	4枚
スフレ型	4個

●作りかた

❶スフレ型にケーキ用のケースを入れておきます。
❷クリームチーズは柔らかくしておき、ハンドミキサーで砂糖を加えながらクリーム状にします。
❸②に卵を加え、もったりするまで泡立て、さらに牛乳とサラダ油を加えて混ぜます。
❹③にふるったⒶを加えサックリと混ぜ①の型に等分して入れます。
❺水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、付属の蒸し板を置いて④を並べます。
❻炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❼お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を約20分に設定して炊飯ボタンを押します。

作るときのポイント

★ケーキ用のケースがないときはアルミケースをお使いください。

プリン

●材料（直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型5個分）

<カラメルソース>

Ⓐ 砂糖	30g
Ⓐ 水	大さじ1
水	小さじ2

<卵液>

牛乳	カップ1
砂糖	40g
卵（ときほぐす）	2個
バニラエッセンス	少々
バター	少々

●作りかた

❶Ⓐを合わせ火にかけ、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❷型にバターをぬり、①を入れます。
❸人肌にあたためた牛乳に砂糖を入れ溶かします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に注ぎ入れます。
❹1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、炊飯器に付属の蒸し板を置いて③を並べます。（並べかた参照）
❺炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❻お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を1.0Lタイプは10分（1.8Lタイプは15分）に設定して炊飯ボタンを押します。
❼ふたを開けずに5分間蒸らします。
❽できあがったら、お好みでクリーム等をトッピングします。

付属の蒸し板の上に並べる

注意 調理直後は内がまが熱くなっていますので、やけどにお気をつけください。

手作り寄せ豆腐

●材料（直径約7.5cm、高さ5cmの耐熱ガラス容器4個分）

豆乳（無調整・市販のものは大豆固形成分10%以上のもの）…… 400mL
にがり…………………………………………………… 20～30mL

※出来上がりの豆腐の固さは、豆乳やにがりの種類や量などによって変わりますので、にがりの量はメーカーの指示に従います。

●作りかた

❶ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。液体がドロッとしてくるのが目安です。
❷耐熱ガラス容器に①の豆乳液を4等分して注ぎ入れ、表面の気泡をスプーンなどで取り除きます。
❸水を1.0Lタイプは　「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、付属の蒸し板を置いて、②を並べてます。
❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を約20分に設定して炊飯ボタンを押します。
❻でき上がったら、お好みでねぎ、しょうがなどの薬味を添え、めんつゆなどをかけます。

ヘルシー大学いも

●材料（4～5人分）

	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
さつまいも	400g	500g
Ⓐ 砂糖	50g	60g
Ⓐ 水	50mL	60mL
Ⓐ しょうゆ	小さじ1	小さじ2弱
黒ごま	適量	適量

●作りかた

❶さつまいもはよく洗って皮のまま乱切りにし、水につけておきます。
❷内がまに水きりしたさつまいもを入れ、上からⒶをかけ、木しゃもじで軽く全体をかき混ぜます。
❸炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❹お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を1.0Lタイプは15分（1.8Lタイプは20分）に設定して炊飯ボタンを押します。
❺調理が終わったら、全体をざっくり混ぜ、たれをからめます。上から黒ごまをかけます。

ポイント

★油を使わないのでヘルシーです。

温泉卵

●材料（4個分）

卵（冷蔵室から出したてのもの）………………………… 4個
めんつゆ（市販品）……………………………………… 各適量

●作りかた

❶水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛2（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛4）まで加え、卵を入れます。
❷炊飯器に内がまをセットし、ふたを閉めます。
❸お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「温泉卵」**を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30～35分（1.8Lは4個で35～40分）に設定して炊飯ボタンを押します。
※1.8Lタイプは最大量10個までできますが加熱時間を50～55分にしてください。
❹調理が終わったら、卵を取り出し、殻を割って器に盛り、お好みでめんつゆなどをかけます。

●加熱時間の目安

	卵の数量	加熱時間	
		やわらかめ	かため
1.0Lタイプ	1～10個	30分	35分
1.8Lタイプ	1～4個	35分	40分
	5～10個	50分	55分

ヨーグルト

●材料（直径約7.5cm、高さ5cmの耐熱ガラス容器4～5個分）

	<1.0Lタイプ> 4個分	<1.8Lタイプ> 5個分
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) ……………	400mL	500mL
ヨーグルト(種菌)(市販のプレーンタイプ) ……	40～80g	50～100g

●作りかた

❶牛乳は鍋に入れて80℃くらいにあたため、人肌くらい（約40℃）まで冷まします。
❷①にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにかき混ぜます。
❸耐熱ガラス容器に②を1.0Lタイプは4等分（1.8Lタイプは5等分）して注ぎ入れます。
❹40℃のぬるま湯を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛１（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加えます。
❺炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❻お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「発酵」**を選び、加熱時間を90分に設定して炊飯ボタンを押します。
❼⑥の調理が終わったら、⑥の要領で、加熱時間を60～90分にして炊飯ボタンを押します。
❽でき上がったら、お好みでジャムやフルーツを添えます。

使用するお米の種類と炊きかた

調理　発酵・ケーキ

でき上がり目安 1.0Lタイプ 約55分

でき上がり目安 1.8Lタイプ 約60分

基本の釜焼きパン

●材料

		<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	250g	400g
	砂糖	大さじ3½	大さじ5½
	塩	小さじ⅔	小さじ1弱
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	小さじ1½	小さじ2強
Ⓑ	ぬるま湯	50～70mL	40～60mL
	卵（Mサイズ）	½個	1個
	牛乳	80mL	140mL
	バター	40g	70g

黒糖パン

●材料

		<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	250g	400g
	黒糖（粉末のもの）	40g	60g
	塩	小さじ⅔	小さじ1弱
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	小さじ1½	小さじ2強
Ⓑ	ぬるま湯	50～70mL	40～60mL
	卵（Mサイズ）	½個	1個
	牛乳	80mL	140mL
	バター	20g	35g

グラハムパン

●材料

		<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	200g	320g
	全粒粉	50g	80g
	砂糖	大さじ1½	大さじ2½
	塩	小さじ½	小さじ1弱
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）	小さじ1½	小さじ2
	ぬるま湯	150～160mL	230～250mL
	バター	20g	35g

●作りかた

❶ボウルにⒶを入れ、ダマができないようにほぐします。
Ⓑを加え軽く混ぜたら、バターを加え、手でよく混ぜてひとまとめにします。
❷生地がベトつかなくなりボウルからくるんと離れるくらいまでよくこねます。台にたたきつけて伸ばしたり、半分に折って押したりしながら、生地を丸めます。（約15分）
❸生地を内がまに入れ、表面に霧を吹きかけます。
❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「発酵」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯ボタンを押します。（1次発酵）
❻調理が終わったら、ふたを開けます。生地の大きさが2～2.5倍になるのが1次発酵完了の目安です。指先に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
❼生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で4等分に切り分けます。
❽生地を手のひらで丸めて内がまの縁に寄せて、生地の表面に霧を吹きかけます。
❾炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❿⑤の要領で加熱時間を40分にして炊飯ボタンを押します。（2次発酵）
⓫お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を約55分（1.8Lタイプは60分）に設定して炊飯ボタンを押します。
⓬焼き上がったら、取り出して網の上などで冷まします。

簡単に作るポイント

★作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、約10分練ると生地が簡単に作れます。

マーブルケーキ

●材料

バター	150g
小麦粉（薄力粉）	150g
砂糖	140g
卵（ときほぐす）	3個
ラム酒	大さじ1/2
アーモンドパウダー	45g
牛乳	大さじ2強
チョコレート	120g

●作りかた

❶バターはかき混ぜてクリーム状にし、砂糖を加え、白くふんわりとした状態になるまでよく混ぜます。
❷卵を少量ずつ数回に分けて加え、さらにアーモンドパウダー、ラム酒、牛乳を加え、ムラのないようによく混ぜます。
❸②によくふるった小麦粉を加え、木しゃもじでさっくりと混ぜ合わせます。
❹チョコレートは湯せんにかけて溶かします。
❺生地の1/3量をとってチョコレートを混ぜ込み、チョコレート生地を作ります。
❻⑤を③に加え、大きく2～3回混ぜ込み、マーブル模様を作ります。
❼内がまに⑥を流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
❽炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❾お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
❿焼き上がったら、ふたをあけずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。

ヨーグルトチーズケーキ

●材料

	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
クリームチーズ	250g	380g
砂糖	80g （20gと60gに分けておく）	120g （30gと90gに分けておく）
卵（卵黄と卵白に分けておく）	3個	5個
プレーンヨーグルト	カップ1（200mL）	カップ1 1/2（300mL）
小麦粉（薄力粉）	40g	60g
とかしバター	20g	30g
レモン	大さじ1	大さじ1 1/2

●作りかた

❶ボウルに卵白を入れ軽く泡立て、砂糖を1.0Lタイプは20g(1.8Lタイプは30g)加え、ツノが立つまでしっかりと泡立てます。
❷室温にもどして柔らかくしたクリームチーズに砂糖を1.0Lタイプは60g(1.8Lタイプは90g)加え、なめらかなクリーム状になったら卵黄、プレーンヨーグルト、レモン汁を加え混ぜ合わせます。
❸②に、ふるった小麦粉と、とかしバターを加えてよく混ぜます。
❹③に①を加え、卵白の泡が残らないように混ぜます。
❺内がまに④を流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
❻炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❼お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
❽焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ちつかせます。あら熱がとれたら内がまから出して冷蔵室に入れ十分に冷やします。
※砂糖はお好みで加減してください。

ヘルシーおからケーキ

●材料

	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
おから	150g	220g
コーンスターチ	大さじ2	大さじ3
バター（やわらかくしておく）	100g	150g
黒砂糖（粉末のもの）	50g	90g
はちみつ	大さじ1½	大さじ3
牛乳	大さじ2	大さじ3
黒豆（市販の煮豆）	150g	230g
卵（ときほぐす）	3個	4½個

●作りかた

❶おからはから煎りして水分をとばし、冷ましておきます。
❷あら熱が取れたら、コーンスターチをおから全体にまぶします。
❸ボウルにバターを入れ、砂糖を加え、ハンドミキサーで白くなめらかなクリーム状になるまでよく混ぜます。
❹③にはちみつ、卵、牛乳を少しずつ加えます。
❺生地が均一に混ざりあったら、おから、黒豆を加えしっかり合わせ、内がまに流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて生地の空気を抜きます。
❻炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❼お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
❽焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
❾内がまから取り出して冷まします。

スポンジケーキ（デコレーションケーキ）

⚠注意

調理直後は内がまが熱くなっていますので、スポンジケーキを取り出す際は、ミトンなどを用い、内がまに直接素手で触れないでください。

●材料

	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
小麦粉（薄力粉）	120g	180g
砂糖	120g	180g
卵（卵黄と卵白に分けておく）	4個	6個
バニラエッセンス	少々	少々
Ⓐ 牛乳（室温にもどす）	大さじ1	大さじ1½
Ⓐ バター	20g	30g
ホイップクリーム	適量	適量
くだもの	適量	適量

●作りかた

❶Ⓐは温めておきます。
❷ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから砂糖を加え、ツノが立つまでしっかり泡立てます。さらに卵黄を加えてもったりするまで十分泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
❸小麦粉をふるい入れ、木しゃもじなどを使い、練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
❹内がまに生地を一気に流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
❺炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❻お米（調理）ボタンで**「調理」**を、メニューボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
❼焼き上がったら取り出します。
❽十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。